

## 15 октября — Всемирный день борьбы с раком груди



Рак молочной железы входит в разряд самых страшных онкологических болезней, в зону риска которого попадают в основном женщины. В 1985 году ВОЗ объявила октябрь месяцем борьбы с этим жестоким заболеванием, а дату 15 октября – Всемирным днем борьбы с раком груди. Мероприятия проходят во многих странах мира, включая и Россию.

Точную причину рака установить очень сложно. Большую роль играет наследственность, то есть то, был ли рак у мамы, бабушки и т.д. Повлиять на развитие болезни может раннее менархе, поздняя менопауза, любой гормональный сбой, стресс. «Запустить» рак может и нехватка сна, который нужен для того, чтобы организм восстановил свою работу. Ночью вырабатывается 70% суточной дозировки гормона мелатонина. Мелатонин тормозит производство женских половых гормонов эстрогенов. При их избытке начинаются сбои в работе клеток: появляются мутации, зарождается опухоль.



## КАК ИЗБЕЖАТЬ РАКА ГРУДИ



**ЗНАЙТЕ СВОЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**



**ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ПРИНИМАЙТЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**



**ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙТЕ БЮСТГАЛТЕР**



**НЕ ДЕЛАЙТЕ АБОРТОВ**



**КОРМИТЕ ГРУДЬЮ**



**ЗАГОРАЙТЕ С ЗАКРЫТОЙ ГРУДЬЮ**



**ЛЕЧИТЕ ПРЕДОПУХОЛОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**



## ФАКТОРЫ РИСКА



Некоторые наследуемые генетические мутации (BRCA I/II)



Возраст старше 60 лет



Злоупотребление алкоголем



Поздний возраст первой доношенной беременности (> 35 лет)



Высокий уровень эстрогенов или тестостерона в постменопаузе




Раннее начало менструации (<12 лет)




## Ранняя диагностика СПАСАЕТ ЖИЗНЬ!

Осведомленность – первый шаг в борьбе против рака молочной железы.

Появление опухоли зависит и от еды. Дело не только в канцерогенах — веществах, которые содержатся во многих продуктах питания и разрушают здоровые клетки. Опасность скрывается и там, где мы её совсем не ждём. Учёные Гарвардской медицинской школы в ходе почти десятилетнего исследования влияния рациона на рак установили, что больше всего молочные железы уязвимы перед животными жирами. А наш естественный помощник, который борется со свободными радикалами и канцерогенами, — антиоксиданты. Ими богаты овощи и фрукты, ягоды, поэтому можно смело включать в свой рацион побольше таких продуктов.



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики



## ПРИЗНАКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Никогда не ждите появления тревожных признаков!

Рак может долгое время развиваться бессимптомно!

Чтобы выявить рак на ранней стадии и обезопасить свое здоровье, проходите диспансеризацию 1 раз в 3 года (после 40 лет – ежегодно).

Рак, который удалось «вычислить» на ранней стадии, в 90% случаев поддаётся лечению, а это значит, что женщина сможет вернуться к своей нормальной жизни. Рак молочной железы сегодня хорошо диагностируется, и это весомый факт. Для других видов рака прогноз не такой оптимистичный. Чтобы предотвратить переход рака груди на агрессивную стадию, каждая женщина обязательно должна раз в полгода или раз в год проходить ультразвуковое обследование или маммографию, кроме того раз в месяц необходимо проводить самообследование.



# ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



Рак молочных желез - наиболее распространенный вид злокачественных новообразований у женщин.

## ФАКТОРЫ РИСКА

частые аборты, а также неправильно применение гормональных контрацептивов;  
поздние роды (рождение первого ребенка после 30 лет);  
отказ от кормления грудью при заботе о малыше или его непродолжительность (рекомендовано 6 месяцев);  
подверженность вредным привычкам (курение, алкоголь);  
воздействие на клетки ионизирующего облучения;  
наследственная предрасположенность;  
нарушение правильного функционирования эндокринной системы.

## СИМПТОМЫ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

безболезненное, плотное образование в толще молочной железы,  
изменение очертания и формы молочной железы,  
сморщивание или втяжение кожи молочной железы,  
ощущения дискомфорта или непривычная боль в одной из молочных желез,  
уплотнение или припухлость на соске, его втяжение,  
кровянистые выделения из сосков,  
увеличение лимфатических узлов под мышкой с соответствующей стороны.

## ДИАГНОСТИКА

с 18 лет: Самообследование (пальпация молочных желез и аксиллярных лимфатических узлов) 1 раз в месяц  
с 21 года: УЗИ молочных желез 1 раз в 2 года  
с 40 лет: Маммография 1 раз в 2 года

Ранняя диагностика заболеваний молочной железы ведет к полному излечению в 90% случаев.  
Успех лечения зависит от своевременного обращения к врачу.

**ПРОВЕРЬТЕ состояние своих молочных желез и БУДЬТЕ здоровы!**

Цель проводимых в этот День мероприятий - обратить внимание общества на проблематику рака груди, улучшить знания по этому вопросу, с тем, чтобы стала возможным диагностика заболевания на начальной стадии, и осуществлено надлежащее лечение. Традиционно в этот день женщины могут пройти бесплатную диагностику молочных желез. Медицинские организации распространяют информационные материалы о симптоматике и профилактике этого заболевания.